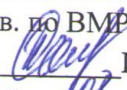


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад №26 «Светлячок»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. зав. по ВМР

 И.Н. Соловова

« 31 » 10 2018 г.

Заведующий МБДОУ № 26 «Светлячок»

 О.А. Ларионова

2018 г.



**Рабочая программа
дополнительного образования детей
кружок «Городки»
на 2018 -2023 уч. год**

Составитель:
инструктор по физ. культуре Дамбраускене А.В.

п. Пирогово
2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Актуальность программы	2
Цель программы	4
Задачи программы	4
Ожидаемые результаты	4
Учебный план	5
Содержание и структура занятий	5
Список литературы	6
Приложение 1	7
Перспективное календарно-тематическое планирование по обучению спортивной игре «городки»	
Приложение 2	10
Программный материал для практических занятий	
Приложение 3	15
Результаты педагогического обследования воспитанников	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы по физическому воспитанию соответствует требованиям к объему основных знаний, умений и навыков, определенных Государственным образовательным стандартом с учетом особенностей физического и психического развития детей данной возрастной категории (5-7 лет), их возможностей и потребностей. Программа построена на основе принципов демократизации, целенаправленности, систематичности, последовательности, непрерывности, доступности, учета возрастных и индивидуальных особенностей. Программа предусматривает использование оптимальных форм и методов обучения с учетом принципов равенства и единства, ненасилия и свободы, уважения личности ребенка. Целесообразный подбор и рациональное использование физических нагрузок в различных формах двигательной активности способствуют развитию физических качеств и творческих способностей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи укрепления здоровья детей и их полноценного психофизического развития.

Совершенствование двигательной сферы старших дошкольников связано с выбором определенных способов действий, требующих физических усилий и

затрат энергии, соотношения их с массой, устойчивостью и другими характеристиками.

Двигательная активность, направленная на достижение цели любого действия, определяется уровнем развития интеллектуально-сенсорной, познавательной, а также эмоционально-волевой и игровой сферы.

Удовлетворение, получаемое в результате преодоления возникающих трудностей различного характера, способствует развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта.

Актуальность программы заключается в следующем:

В настоящее время возросло количество детей с респираторными заболеваниями, появились дети с избыточным весом, дети с нарушением осанки, с нарушением зрения. Причиной этому является малоподвижный образ жизни. Движение – это врожденная потребность ребенка, и от удовлетворения ее зависит здоровье малышей. Поэтому крайне необходимо удовлетворить эту потребность в условиях детского сада.

Городки – это демократичная уличная игра, известная многим родителям с детства. Она является прекрасным видом досуга, который включает в себя и спорт, и закаливание организма, и общение детей со взрослыми.

Игра в городки повышает способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка. В игре ребенку можно делать то, что в реальности прогулки запрещено: играть с палкой, бросать ее, бегать, кричать, что является сильной психоэмоциональной разгрузкой.

Игра в городки учит внутренней дисциплине, развивает упорство, способность своевременно принимать верные решения. Особенность данной программы в обучении игре в городки – в организации семейного досуга, в укреплении связи поколений.

Физическое, психическое, социальное благополучие – вот что лежит в основе игры в городки.

В раздел «Физическое воспитание» входят задачи по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с элементами спортивных игр, в том числе и с элементами игры в городки. Это интересная, исконно русская игра, в которую с большим удовольствием играют и взрослые, и дети. Основной целью игры в городки является повышение общей физической подготовленности детей, развитие координации и точности движений, глазомера и укрепление мышц рук. В педагогической практике подвижная игра городки неправомерно предана забвению, несмотря на то что она является эффективным средством формирования психофизических качеств детей и включена в содержание современных комплексных образовательных программ для детского сада: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. По

содержанию русская народная игра городки лаконична, выразительна и доступна ребенку 5-7 лет.

Таким образом, закладывая в дошкольном возрасте навыки игры в городки, мы укрепляем не только здоровье в целом, но и развиваем потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, которая затем должна закрепиться в школьные годы.

Данный вид игры рождает положительные эмоции, бодрое жизнерадостное настроение, создает определенный эмоциональный настрой у детей и их родителей, что является особенно важным условием приобщения семьи к здоровому образу жизни, сплочения семьи на основе совместного активного участия в спортивных мероприятиях.

Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Городками могут заниматься воспитанники с разными физическими возможностями.

Настоящая Программа учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребенка в коллективе, развитие его физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Главная цель программы – ознакомление детей со спортивной игрой «городки», формирование основ правильной техники и воспитание потребности и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности детей дошкольного возраста;
- развитие глазомера, точности броска;
- знакомство с правилами соревнований;
- обучение правилам игры в городки;
- развитие двигательных способностей и приобретение соответствующих умений и навыков;
- овладение основами техники и тактики городского спорта.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение продолжает владеть ребенком и после занятия. Детям интересно на занятии, если они заняты и если время отдыха не превышает времени работы.

Обучение спортивным играм и упражнениям протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для дошкольников. При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности, возможности ребенка и на их основе определить посильные для него задания.

Ожидаемые результаты:

Привитие интереса к национальному виду - городошному спорту. Участие в районных, зональных, областных соревнованиях. Повышение личных показателей детей в отдельных видах спорта.

К концу учебного года воспитанники должны знать: историю развития городошного спорта, разрядные нормы и требования, основы техники городошного спорта.

К концу учебного года должны уметь: выполнять основные броски с полукона, выполнять хват ручки биты, заводить биты назад в группировке, выполнять «хлест» в фазе выброса, выполнять броски на дальность.

Учебный план

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами и с учетом благоприятных возрастных зон развития физических качеств.

Группы общей физической подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к городошному спорту;
- знакомство с техникой игры в городки;
- знакомство с правилами игры;
- овладение основами техники и тактики игры в городки; - знакомство с основными правилами соревнований.

Содержание и структура занятий

Обучение игре в городки начинается в подготовительной группе. Продолжительность занятия – 25–30 минут. Занятия проводятся один раз в неделю. Наполняемость групп составляет до 20 человек. Программа рассчитана на год обучения. Дошкольники изучают теоретические аспекты игры, знакомятся

с площадкой, инвентарем, правилами игры и терминологией, а также с основами техники броска биты в городках. В конце года организуются соревнования.

Структура занятия предусматривает наличие трех частей.

- 1) Подготовительная часть включает в себя построение, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подготовку к основной части занятия;
- 2) Основная часть объединяет упражнения и задания по обучению двигательным действиям, их совершенствованию, сообщению теоретических сведений по изучению истории, правил игры, техники безопасности на занятиях, воспитанию двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости) и т.д.;
- 3) Заключительная часть проводится для подведения итогов и сообщения результатов занятия, оценки деятельности занимающихся, работе с родителями и т.п.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.
3. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ / Ред. З.И. Береснева. – М., 2004.
4. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
5. Исаева С.А. Уроки здоровья. – Мурманск, 1996.
11. Искусство быть здоровым. Ч. 2. / Авт.-сост. А Чайковский, С. Шенкман. – М., 1987.
6. Кузнецова В.М. В поиске ради здоровья. – Мурманск, 1996.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.

8. Лазарев М.Л. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!». – М., 1997.
9. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986.
10. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Сост. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак н.и. – Минск, 1998.
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе.
12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
13. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.

Приложение 1

Перспективное календарно-тематическое планирование по обучению спортивной игре «городки»

Месяц	Содержание	Цель	Кол-во занятий
Сентябрь	Беседа на тему: «Народная игра – городки»	Формирование представления об игре. Знакомство с правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон)	1
	Пробная игра	Освоение правильного положения рук, ног при броске биты; знакомство с фигурой «забор»	1

	Бросок биты правой, левой рукой	Обучение правильной стойке при броске биты правой рукой, левой, развитие мышц рук.	1
	Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности, силы мышц.	1
Октябрь	Метание набивного мяча через сторону на дальность, правой, левой рукой	Обучение правильной стойке при броске мяча правой рукой, левой, развитие мышц рук.	1
	Встреча ведущих спортсменов городошников воспитанниками МБДОУ (по возможности) Просмотр видеозаписей соревнований	Ознакомление детей с историей игры, сообщение сведений о знаменитых людях, любителях городошного спорта. Повышение интереса к игре, воспитание желания вести здоровый образ жизни.	1
	Выбивание фигуры «Забор»	Обучение броску биты, развитие глазомера, меткости. Изучение порядка построения фигур.	2
Ноябрь	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Развитие глазомера, меткости.	1
	Выбивание фигуры «Башня»	Обучение соблюдению правил игры, закрепление знания терминологии, развитие меткости глазомера, силы броска.	3

Декабрь	Соревнование между группами	Поддержание интереса к игре, воспитание желания и стремления побеждать.	1
	Выбивание фигуры «Ворота»	Тренировка броска биты, закрепление правильной работы рук и ног во время броска.	3
Январь	Выбивание фигуры «Письмо»	Отработка точности броска, развитие меткости	3

Февраль	Соревнование среди детей с участием пап воспитанников	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, обучение достойному восприятию поражения и победы.	1
	Игры в командах	Обучение умению самостоятельно устанавливать знакомые фигуры, развитие меткости, глазомера, силы броска.	3
Март	Соревнование среди детей с участием мам воспитанников	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, обучение достойному восприятию поражения и победы.	1
	Упражнение с гимнастическими палками	Обучение новым движениям: переброс палки с правой руки в левую, подброс палки вверх правой рукой, ловля левой.	2
	Интеллектуальная игра	Развитие памяти, мышления; закрепление знаний об игре «городки»	1
Апрель	Соревнования на самый дальний точный бросок среди мальчиков.	Обучение умению добиваться высоких результатов; воспитание настойчивости, выдержки.	1
	Соревнования на самый дальний точный бросок среди девочек.	Обучение умению добиваться высоких результатов; воспитание настойчивости, выдержки.	1
	Выбивание знакомых фигур по жеребьевке	Закрепление умения построения фигур, укрепление мышц рук, совершенствование силы броска	2
Май	Игры в командах	Продолжение обучения детей	2
		соблюдению правил игры, закрепление знания терминологии, обучение самостоятельному, построению знакомых фигуры, развитие меткости, глазомера, силы броска.	

	Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности, силы мышц.	1
Общее количество часов: 34			

Приложение 2

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Упражнения и методические приемы для развития силы Развитие силы мышц плечевого пояса и рук: - подтягивание;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание гантелей на бицепс;
- круговые движения с битами в руках.

Развитие силы мышц туловища:

- наклоны вперед с битами на плечах;
- поднимание ног в положении лежа на спине;
- поднимание согнутых и прямых ног в висе;
- повороты с битами за спиной;
- повороты с битами в руках;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами.

Развитие силы ног:

- приседание;
- маховые движения ногами;
- выпады с дополнительными пружинящими движениями (с отягощениями и без них);
- прыжки с одной и с двух ног в длину и высоту.

Основным методом развития силы в этом возрасте является повторный метод. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе. *Упражнения и методические приемы для развития выносливости:*

- продолжительный бег (от 2 до 5 минут);
- спортивные и подвижные игры;
- круговая тренировка;
- динамические силовые упражнения.

Основными методами воспитания общей выносливости являются: равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Упражнения и методические приемы для развития ловкости.

Упражнения для развития ловкости должны:

- 1) обязательно включать элементы новизны;
- 2) быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры и т.п.);
- 3) иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (например, в прыжках, метаниях и т. п.);
- 4) предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

Для детей 5-7 лет достаточно эффективны простые общеразвивающие упражнения, элементарные подвижные и спортивные игры. Следует придерживаться двух методических принципов:

во-первых, каждое упражнение должно выполняться технически точно; во-вторых, необходимо максимально разнообразить упражнения, широко используя различные исходные положения, амплитуду, скорость движения и

т.п. Основная задача в занятиях с детьми этого возраста – формирование возможно большего количества простейших двигательных навыков.

Упражнения и методические приемы для обучения спортивной технике. Процесс становления двигательных навыков у детей так же, как и у взрослых, протекает по фазам (стадиям), в соответствии с которыми можно выделить ряд относительно завершенных этапов обучения отдельному двигательному действию.

Условно различают три этапа в построении процесса обучения движениям:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью 1-го этапа обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, 2-го – довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а 3-го – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

Элементы техники игры в городки:

- 1) Хват ручки биты
- 2) Исходное положение (стойка)
- 3) Замах (отведение биты)
- 4) Разгон и выброс биты
- 5) Техника основного броска

Изучение техники игры «городки» происходит поэтапно, по мере освоения простых элементов техники дети переходят к изучению ее более сложных элементов.

Хват ручки биты. Ребенок берет биту за ручку правой (левой) рукой так, чтобы ладонь руки была обращена кверху. Пальцы обхватывают ручку в замок так, чтобы бита в руке располагалась вдоль предплечья, являясь как бы продолжением руки.

Исходное положение (стойка). Ребенок располагается левым боком к «городу», ноги – чуть шире плеч. Стопы расположены боком к «городу». Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Ребенок держит биту в опущенной дальней от «города» руке. Свободная рука – вдоль туловища.

Замах (отведение биты). При замахе ребенок отводит руку с битой в сторону, противоположную направлению броска, свободная рука, согнутая в локте, поднимается до горизонтального положения в сторону «города». В конце замаха ребенок держит ладонь бросающей руки кверху. Бита располагается почти горизонтально (ручка чуть выше комля).

Бросок биты. Детей надо сразу начинать учить правильному броску биты! После того как ребенок встает за линию кона, принимает правильную стойку и

выполняет замах. Разгон биты выполняется энергичным разворотом ног пятками в сторону-вперед с одновременным разворотом туловища и рук. В этот момент тяжесть тела переносится на левую ногу. Бросок биты заканчивается резкой остановкой бросающей руки на цели. При этом кисть сохраняет свое начальное положение ладонью кверху.

Упражнения и методические приемы для совершенствования техникотактического мастерства.

В процессе тактической подготовки решаются три основные задачи:

- 1) приобретение тактических знаний; 2) формирование тактического мышления; 3) усвоение тактических навыков и умений.

Ребенок должен знать:

- правила игры, особенности ее проведения;
 - условия соревнований и действия участников в ходе соревнований; - основы тактических действий в игре:
- 1) разворот, недоразворот и переразворот биты;
 - 2) лобовое попадание, недоброс, переброс биты, накрытие; 3) увод, недовод биты, центровка;

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка по городошному спорту призвана содействовать решению следующих задач:

- формирование у детей высоких морально-патриотических качеств;
- выработка понимания основ построения тренировки;
- формирование понимания биомеханической основы техники и принципов тактики и стратегии в игре «городки»;
- формирование знаний истории игры «городки» и городошного спорта.

Правила и порядок проведения игры.

Разминка

- 1) Перед началом игры участникам (командам) предоставляется пятиминутная разминка.
- 2) При выходе на построение, во время разминки и игры участники должны нести биты в одной руке.

Построение и порядок проведения игры

1. После окончания разминки судья и участники выстраиваются на задней линии «города» лицом к зрителям. Место между командами занимает судья.
2. Судья представляет участников игры. Участники приветствуют друг друга.
3. Игру начинает команда (участник) правого «города», далее соперники выполняют броски поочередно, используя в каждом выходе по две биты.

4. Состав команды и количество участников, играющих в одном заходе, определяется перед игрой. Очередность выхода игроков устанавливает капитан или инструктор команды. В одном заходе каждый игрок может выходить один раз.
5. Все фигуры начинают выбивать с кона. Если выбит хотя бы один городок, то остальные выбивают с полукона. Фигура «Письмо» выбивается только с кона.
6. После окончания партии команды (участники) выстраиваются вдоль боковых линий «городов» лицом друг к другу и после объявления результата, по сигналу, меняются «городами».
7. Участники обеих команд во время выполнения бросков должны находиться сбоку от своих «городов».
8. Если городок после удара покатился в одну сторону, а потом изменил направление движения на противоположное, то судья откатывает его на то место, с которого он покатился обратно.
9. Городок считается выбитым, если он полностью вышел за пределы «города» в любом направлении.
10. Городки, выкатившиеся за пределы «города» и вкатившиеся обратно, считаются выбитыми.
11. Положение городка, остановившегося рядом с границей «города» с внешней стороны, судья определяет визуально, глядя сверху по вертикали. Если виден просвет между линией и городком, то городок считается выбитым.
12. Если два городка сталкиваются в «городе» и после этого расходятся, то фиксируется их окончательное положение.
13. Партия считается выигранной той командой, которая:
 - 1) выбила меньшим количеством бит все фигуры данной партии; 2) выбила одинаковым количеством бит большее количество городков.При равном количестве партия считается ничейной.
14. Игра выиграна одной из команд, если в игре из трех партий счет 2:0, 2:1, 2,5:0,5.

Городошная площадка

На земле чертят «город» – квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 4-5 м от передней (лицевой) линии «города» проводится черта, за которой начинается кон. Между «городом» и коном на расстоянии 2-2,5 м от «города» – полукон. В двух метрах от «города» устанавливается улавливатель для бит и городков высотой 1,5-2 метра. На передней (лицевой) линии «города» устанавливаются фигуры.

Городошные фигуры и порядок их построения

По мере ознакомления занимающихся с городошными фигурами сложность фигур постепенно усложняется.

1. «Забор» – все городки ставят вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга.
 2. «Башня» – все городки ставятся вместе (один – в середине, остальные – вокруг него)
 3. «Ворота» – две пары городков ставят на расстоянии, равном длине городка, последний, пятый, кладется на них сверху, как перекладина.
 4. «Письмо» – один городок ставят в центре квадрата, остальные – по углам.
- После освоения простейших фигур следует переходить к постановке и выбиванию официальных фигур, используемых в городошном спорте.